

## DLACZEGO ?

### Jak często zadajemy to pytanie?

Dlaczego narciarz podnosi się przed następnym skrętem?

Dlaczego łatwiej wykonać skręt, gdy najpierw uniesiemy wewnętrzną nartę?

Dlaczego przed skrętem dobrze jest wyrównać dzioby nart?

Dlaczego tułów powinien wyprzedzać stopy zanim rozpocznie się skręt?

Dlaczego w skręcie narta zewnętrzna jest bardziej obciążona od wewnętrznej, a nie odwrotnie?

Dlaczego wsparcie na kijach znacznie ułatwia jazdę krótkim skrętem?

Dlaczego....?

Dlaczego....?

Są to pytania dotyczące fizyki, a więc i odpowiedzi powinny opierać się na fizyce.

Niechętnym takim spojrzeniu wystarczy zwrócić uwagę, że potrzebna wiedza to tylko 3 punkty:

1. Jazda na nartach polega na utrzymaniu równowagi.
2. Równowaga zależy od wzajemnego położenia stóp (punkt podparcia) i tułowia (środek ciężkości) kompensujących zakłócające tę równowagę:
  - a) nachylenie toru jazdy (nie mylić z nachyleniem stoku!),
  - b) zmieniająca się siła odśrodkowa.
3. Odpowiednie, wzajemne ustawienie stóp i tułowia musi nastąpić przed(!) pojawieniem się zakłócenia równowagi.

Powyższe 3 punkty kreślą prosty obraz jazdy na nartach, którego nie zmieni jakość nart, szybkość jazdy, ukształtowanie terenu, rodzaj śniegu, ani też jakiegokolwiek narciarski autorytet. I dobrze byłoby gdyby taki obraz znalazł miejsce zarówno w wyobraźni ucznia jak i przede wszystkim w wyobraźni instruktora.

Czy ten obraz z pytaniem „DLACZEGO?” W tle może stanowić bazę dla programu nauczania? Jestem przekonany, że tak, gdyż podkreślając wagę zasady świadomości w nauczaniu, jest on odporny na oddziaływanie czasami bardzo egzotycznych teorii opartych na wrażeniach, głównie wzrokowych, a nie na rzetelnej wiedzy. Ponad to pozwala na przemyślaną dobór ćwiczeń czy sposobów jazdy. Na przykład rozważając

możliwości realizacji przez narciarza wzajemnego ustawiania stóp i tułowia odkrywamy, że obecny program nauczania pomija takie znane ewolucje jak skręty:

- z przeciwskrętu,
- z poszerzenia równoległego czy nożycowego,
- z oporu nartą dolną,
- czy- z odsyłaniem nóg.

Dlaczego? Przecież to bardzo użyteczne narzędzia w różnych sytuacjach.

Dobrze jest sobie przypomnieć, że w pogoni za carvingową szybkością zgubiliśmy już kiedyś na kilka lat wszystkie ześlizgi, a wcześniej jeszcze dziwna interpretacja jazdy francuskich mistrzów „posadziła nas na sedesie”.

A dlaczego w ogóle poruszam ten temat?

Impulsem obok mało przekonujących informacji zawartych w dostępnych publikacjach, dyskusyjnych forach i niestety obserwacjach na stokach narciarskich była ostatnia, wiosenna kursokonferencja w Kluszkowcach. Miał tam miejsce drobny epizod; jeden z uczestników twierdził, że aby wyrównać dzioby nart przed następnym skrętem należy nartę zewnętrzną (zakroczną) dosunąć do narty wewnętrznej (wykrocznej) Nie zwrócił uwagi, że w ten sposób, przed skrętem narciarz znajdzie się w pozycji odchylonej.

A przecież to cofnięcie narty wewnętrznej spowoduje uzyskanie koniecznego wychylenia.

Jak więc widać narciarstwo nie jest skomplikowaną materią. Wystarczy czasami zadać sobie pytanie:

**DLACZEGO?**

Andrzej Ostrowski

30.08.2011

P.S. Czekam na komentarze jak i poszerzenie tematu.